

生活禅



马明博 著
天下赵州生活禅

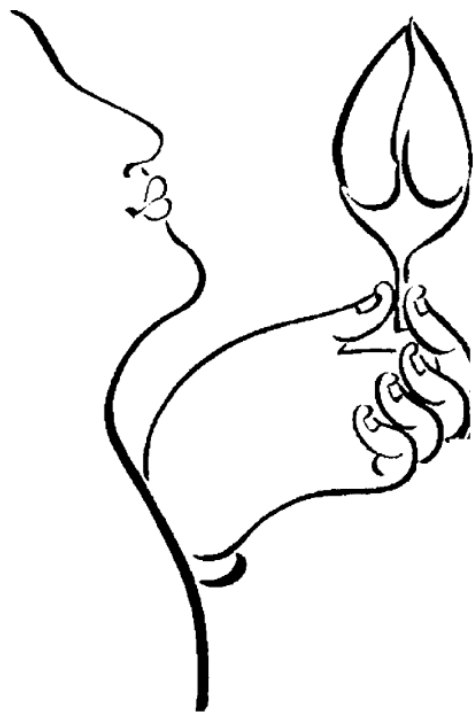


生活禅

PDG

天下赵州生活禅

马明博 著



中国青年出版社

赵州生活禅

PDG

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

天下赵州生活禅 / 马明博著.

—北京: 中国青年出版社, 2005

ISBN 7-5006-6299-8

I. 天…

II. 马…

III. 禅宗—通俗读物

IV. B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第053829号

中国青年出版社 出版 发行

社址: 北京东四十二条21号 邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 64009299

营销中心电话: (010) 64065904

印刷: 河北新华印刷一厂

经销: 新华书店

220千字 1/32 10.25印张

2005年11月北京第1版 第2次印刷

印数: 10001-14000册

定价: 30.00元

本书如有任何质量问题, 请与质检部联系调换

联系电话: (010) 84047104



学禅不能当饭吃， 但能使吃饭更有滋味

明海

每一个人都具有禅心。

读了这句话，也许会有人反问：你说我具有禅心，我怎么不知道？

佛陀在禅坐证道时，发现“众生皆具如来智慧德相”（即每一个人都具有禅心）。我们之所以不能觉知这一点，是因为心被遮蔽着。

遮蔽心灵的，我们可以称其为无明。

这些遮蔽，来源众多：与我们成长的环境有关，与我们接受的教育有关，与我们的生活习惯有关，……，凡是会让我们在认知事物上有所执著的，都属无明。

无明是心灵上的黑暗，这与科学上的发现、发展、发明无关。

也许会有人反问：我的心被遮蔽着没关系啊，你看，我不生活得很好吗？

生活的好与不好，要看一个人当下有没有烦恼，是不是为某些问题所困惑。

曾有人为“世界是如何形成的、时间的起点在哪里”等众多问题所困惑，于是，他去请教佛陀。

佛陀举了一个例子表明自己的看法。

假如一个人被毒箭所伤，医生想治疗他。中箭的人却说：“先不要治疗我，我想先了解这是什么毒、是谁射的箭、他为什么要射

我？”这样下去，会有什么结果呢？

来人答道：也许在未得到治疗之前，此人的命就保不住了。

佛陀说，所以，你的问题，我不予回答。

如果有人的确被烦恼束缚着，他想从中挣脱出来，于是又问：如何开启被遮蔽的心，去除烦恼呢？

被遮蔽的心，是有所执著的心。学会放下执著，体会“应无所住而生其心”，能够帮助我们认知世界的整体性。

比如，有的人高考没考好，就好像一辈子没有希望了。事实上，这种“一试定终身”的想法是不对的，如果把某一阶段的成败，作为整个生命的成败，那不过是一种借口而已。

生命是完整的，或许某一处的失败，正好是另一处反省的机会，借此能够有所改善。因此对任何事情成败得失的判断，都不能只看某一点，而要考量整体生命。如此一来，才能够在面临挫折时，很快地重新振作、重新出发。

这或许就是学禅的人总是快乐的原因之一。

也许会有人继续反问：学禅能够当饭吃吗？

禅有两大特色：完整性与根本性。吃饭问题，是生活的根本问题之一。学禅固然不能当饭吃，但是能使你吃饭更有滋味。

家师净慧老和尚在中兴赵州柏林禅寺的过程中，倡导“觉悟人生、奉献人生”为宗旨的生活禅理念、“在生活中修行，在修行中生活”的教法，让人“在尽责中求满足，在义务中求心安，在奉献中求幸福，在无我中求进取，在生活中透禅机，在保任中证解脱”；自1993年起，举办生活禅夏令营，至今已历十二届。相对于禅宗祖师当头棒喝等严厉的教学方法，生活禅因应时代，温和、友爱而富有理性。

学禅能够帮助我们深入地体会生命的实相，不只是心灵的宣泄与净化，而是升华，使人的生命丰富而活泼。

学禅，并不代表我们就拥有禅心。有一位北京来的居士曾对我说：身在赵州，他不会想念北京；身在北京，却时常想起赵州。

我告诉他，这是因为他的禅心未被开启。若能将禅落到实处，身在北京与身在赵州是一样的。

学禅毕竟不是悠闲、消遣地享受下午茶。

当我们试图通过禅坐来调整身体时，双腿僵硬，身体沉重，关节疼痛，呼吸急促，思绪散乱，使得我们只想早早结束禅坐。身体成为我们所要面对的敌人。我们原本认为坚定的心其实很软弱。有许多人会因为舍不得花力气、花时间，害怕吃苦，懒得行动，败下阵来。

人生面对着不断地选择，也要面对选择之后所出现的结果。禅心不是“已做成”之物，而是不断在“选择”的过程中。

上面提到的那些不适，是我们选择学禅后出现的最初结果。如果我们“选择”坚持下去，就能够逐渐克服掉身体的惰性，培养出高度的觉照能力，从而对生命的快乐有更深刻的体会。

人的快乐分为很多层次。如果把快乐定位在身体的、本能的需要，那只是较低层次的。因为感官的满足来得快、去得快，这种快乐的背后，其实是更深的痛苦。

禅悦是比较高境界的快乐，虽然它不容易获得，但得到以后能够长久保持。禅悦是内求于己，不倚赖外在的因素和条件。凡是倚赖外在的条件来满足的快乐，都没有保障。

学禅还要在我们的日常生活中进行校勘。否则，如果只学到一些禅的知识，却不能应用在日常生活上，就算学得再多，又有何意义？

比如说，学禅之初，我们所背诵的“四弘愿”中的“众生无边

誓愿渡”吧。如果在满载的公共汽车上，有一位老太太上车，这时，你正好有位子坐，并且坐得很舒服，“到底让不让座位呢？”如果不让座，“众生无边誓愿渡”对于你，只是一句空话；站起来让座给那位老人家，“众生无边誓愿渡”对你的考试才算通过。

马明博居士曾在柏林禅寺生活近一年。《天下赵州生活禅》以他的个人视角，对生活禅及赵州柏林禅寺的发展做了介绍。阅读这本书，可以管窥不尽禅河代代传灯的祖师风范，可以大致领略生活禅的风采以及禅的精神。这本书充满了他对生活禅的体悟及对禅的“个人发现”，是他报佛恩、报师恩的倾心之作，也是引领人们了解、接触生活禅的一种善巧方便。

学禅能够帮助我们开启智慧，观照内心，认识自我。但是，智慧必须经由自己觉悟而生，无法由他人递交到你手上。他人所能给你的，只是可以表述的禅的知识，如果不能落实于生活的话，徒增谈资而已。

西方哲学家怀特海说：“一定要等到你课本弄丢了，笔记都烧了，为了准备考试而记在心里的各种细目全部忘记时，剩下的东西，才是你所学到的。”

学禅不用参加考试。但是，我期望每一位读者读完这本书之后，都有一些“剩下的东西”。

2005年5月

目录

01 通往赵州之路

- 家就在眼前 /10
- 生活与禅，镜花互照 /13
- 通往赵州之路 /20
- 行云流水有家乡 /23
- 黑暗中的灯盏 /26
- 手指与月亮 /30

02 赵州，赵州

- 石塔东路 29 号 /36
- 那塔，那寺，那人 /39
- 天下赵州 /44
- 赵州禅风 /46
- 你心里有桥吗 /50

03 殿堂楼阁

- 建筑之思 /54
- 阳光下的山门 /56
- 普光明殿：佛陀的心跳 /59
- 观音殿：观音菩萨，古柏化身 /68
- 禅堂：无门关里透春风 /73
- 万佛楼：万佛庄严，楼蕴法界 /77

04 净慧法师

- 旧时行履处 /84
- 师承虚云老和尚 /91
- 生活禅开题 /95
- 生活禅的四个根本 /101

晋山 / 107
慧灯再传 / 111

05 生活禅夏令营

到达 / 116
诵经 / 118
听法 / 120
禅坐 / 124
普茶 / 128
云水 / 132
传灯 / 136

06 舌尖上的禅

禅悦为食 / 140
食存五观 / 144
舌尖上的禅 / 146
厨房是道场 / 153
吃粥了也无？洗钵去 / 156
生活禅是一杯茶 / 160

07 禅门一日

柏林禅寺一日作息 / 164
闻钟早起 / 165
朝时课诵 / 166
触摸大地 / 169
出坡 / 172
如是我闻 / 174
晚钟 / 177



08 明海法师

在他人眼里 /180

在我眼里 /184

随师学禅 /191

09 禅是一枝花

禅是一枝花 /200

一花一世界 /202

但取莲花莫取泥 /208

禅者之花 /211

吾人如花 /215

10 处理烦恼的方法

烦恼无边誓愿断 /220

处理烦恼的方法 /223

皈依：安心法门 /230

禅者的财富观 /235

积累财富的方法：布施波罗蜜 /239

佛有灵，还是无灵？ /243

11 谛观禅者

此衣不与时人同 /248

僧鞋：低头看得破 /252

照顾脚下 /255

一瓶一钵，可盛的心 /257

木鱼：有声全贵里头空 /261

暗香 /263

禅者的生日 /267

12 内心的月亮

- 禅之月 /272
- 庭前柏树子 /275
- 有缘不识张中行 /279
- 梦与墙 /281
- 微笑！微笑！/284
- 送他一轮明月 /288

13 禅之心

- 问禅赵州 /292
- 禅之心 /297
- 禅心三无：对禅之心的校勘 /303
- 呼唤他，或者呼唤你的名字 /307

后记

- 身在赵州，七件要做的事 /314

参考书目



01
。通
。往
。赵
。州
。之
。路



家就在眼前

1995年底，我结束了在河北赵州柏林禅寺为期一年的参学，乘火车回家。在沧州东光县城车站，下了车，从出站口走出来。迎面飞扬的雪花让我激灵一下，寒风直往人身体里钻，我赶紧裹紧大衣。遥远的家园近在眼前，此时，她以一场清丽的雪迎接着我。

我抬起头四下里望了一眼。回来前，我给家里写过信，但是此时我不敢确认家里是否接到了我的信。身旁的出租纷纷问：要车吗？我摇着头，从人群中挤出来。挤出来也是四顾茫然，怎么回家呢？正犯愁，就在这时，我听到远远传来一个苍老的声音唤我的乳名。

定睛一看，满身雪花的父亲，一尊塑像一样伫立在站前广场那边。他手里牵着一匹马。马的后面拉着一辆车。不管走过千里万里，不管乡园还有多远，现在见到父亲，就是见到家了。心里充满温暖，我几步奔过去，把旅行包放到车上，用手扫下父亲身上落满的雪花。白雪映衬下，父亲的脸更加显黑了，他笑着说，“别打扫了，一会儿雪还要落上来。走，上车回家。”说罢，他牵过马，将车调过来。

十几里的土路，雪花在天地间飞舞。后来，风停了，只有雪静静地下。还没有走到半路，已是暮色苍茫。大地像一张平铺开的白纸，父亲的马拉着车急急地走着，车轴吱吱作响，像一首不太合韵的美丽的诗。

能够远远望见家园那闪烁闪烁的灯火时，天已经完全黑下来。下雪的夜，一切都是闪亮的，眼睛并没有感到黑暗。远处的灯火越

来越近，虽然它们不会说话，却让人感觉到一种温暖、踏实。我们的马车，行走在悠悠天地之间。

古老的宁静，重新充满心灵。

恰在这时，蓦地一阵寒风兜头吹起，将我们团团围住。我冻得哆嗦了一下。父亲稳稳地坐在车辕上，他没有回头，“冷？”我嗯了一声，“冷。”父亲没说话，只是扬起手中的鞭子，甩得脆响。马拉车的脚步明显加快。好马不用打，它看到鞭子影儿，自个就快起来啦。父亲顿一顿，“用你那大衣把头蒙起来吧，会暖和点。”我嗯了一声，蒙起头时，说：“要是不刮风就好了。”

“人活着，眼前是什么看什么。眼前有风，就不能不让它刮。由不得咱哪。”

父亲没读过什么深奥的书，也不懂禅，可是他这有意无意中的话，与我这一年来师从柏林禅寺净慧老和尚提倡的“生活禅”如出一辙。老和尚耳提面命中的“活在当下”，原来不仅仅是书本上的文字、说出来的语言，更是让人接受眼前的现实，打掉种种妄想。

我说：“要是刮顺风好不好呢？”

“顺风好啊？你想想，要是顺风，风把雪都吹到咱们身上啦。”

“那不走得快吗？”

“走得快好吗？”

我净跟文字打交道，很少用心听父亲说这些老土话。此刻，觉得父亲的大白话充满理趣。父亲的语言去掉了铅华，独有一份真纯，极像艺术品中的八大山人、白石老人的小品，简单，却直接进入心灵。

咂摸着这些，我没有顾上回答父亲的话。这时，他自个儿补充道：“你说快好，要是给你个表，一个走得快，一个走得准，你要哪个？”

我暗暗笑了。父亲自有他生活的哲学，他的哲学是朴素的，里面装满了由酸甜苦辣的生活阅历积蕴而成的智慧，就像蚌在壳里含

了一粒沙，虽然有一些苦痛，但是伴随岁月，这些磨难的砂粒已经长成了明珠。

“爸，你冷不？”一说到冷字，我就想打哆嗦。

“天这么冷，哪能不冷啊。”

“你打哆嗦不？”

“不打。你打哆嗦冷不冷？”

“冷。”

“打哆嗦也冷，我还打它干嘛？”

我一听，扑哧笑出了声。笑到半截，我的笑凝固在脸上。父亲的话原来如此值得回味。此刻，正像一盏灯，照破了我心头的黑暗。此刻的我，满腹感慨，想用语言表达一下，却发现自己所掌握的言语非常有限，竟找不出一个合适的词。

昔我往兮，杨柳依依；今我来思，雨雪霏霏。

无论走多远的路，家总是要回的。

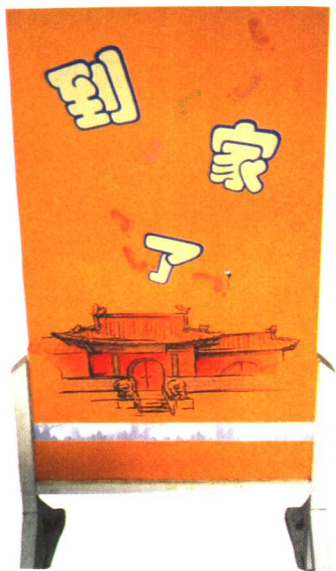
“爸，还有多远到家？”

“你自己看啊。”

这时，我听到父亲喊住了拉车的马，从车上跳下去。我从大衣里钻出头来一看，百感交集，两眼热泪。

走遍百城烟水，踏过万水千山。

现在，家就在眼前。



生活与禅，镜花互照

父亲的话，在我看来，充满了禅机。虽然父亲并不知道什么是禅，不知道什么是生活禅，更不知道以弘扬生活禅闻名天下的柏林禅寺以及生活禅的首倡者净慧老和尚。

如果1995年我没有在柏林禅寺参学生活禅，如果没有净慧老和尚的耳提面命，我哪里能够省察出父亲话语里含藏的禅味？

一时间，父亲的话与我一年来沉浸其中的生活禅，镜花互照。

第一次看到“生活禅”三个字时，就感觉到一种异样。感觉新鲜，感觉陌生，感觉突兀，于是格外关注了几眼，当然不仅仅是吸引。

生活是生活，禅是禅，它们怎么可以扯到一起呢？

说到禅，人们就会想到佛教，就会想到青灯古佛、不谙世事、读经禅坐、苦苦修学的佛门弟子。如今，在利欲横流之中，在灯红酒绿之中，还有人有意愿山林的闲情逸致吗？生存竞争已经让人精疲力竭，人心不古，处处危机，还有人有心思去行善施舍吗？到处假冒伪劣，时常明枪暗箭，把向往的生活搞得面目全非，生活中还有什么美可言？生活与禅，好比日常生活与历史书卷之中的生活，其距离之远，难以言诠。

禅是什么？

禅是梵文“禅那”的省音译，意译为“思维修”、“静虑”，是通过静坐调节身心，超越狭隘的自我的修习方法。通过计算呼吸次数的静坐练习，可以使学禅者从心绪烦乱逐步变为心绪宁静，进而心

情愉悦安详，甚至出现某种特殊的体验。

前全国政协副主席、中国佛教协会会长赵朴初居士说：“禅是一面镜，它可以照明人的心境；禅是一盏灯，它可以指引人的心路。禅不完全是生活，但禅里有生活，生活中有禅。……参禅必须学会生活，生活在禅中，在禅中生活，就是在生活中了生死，了生死于生活中。……一个没有觉悟的人，他生活中的心境常常是烦恼的，生活中的心往往是困惑的，尤其是现代的人享受现代文明之余，这种情况更为突出，借助禅这面镜子，照亮一下自己的心境，借助禅这盏灯，清静一下自己的心路，这对消除烦恼，减少困惑，会有得益、会有受用的。”

生活禅是什么呢？中国佛教协会副会长净慧法师说：

“生活禅，顾名思义，是不能离开生活来修禅定。今天，我们一般人所过的生活是一种什么样的生活呢？一个没有修行的人的心态是一种什么样的心态呢？是一种迷失的生活，是一种分裂的心态。现在的社会是一个非常忙碌的社会，也是一个挑战、引诱特别强烈的时空环境，如何在这样的环境中做一个洁身自好的人、做一个品格高尚的人、做一个净化的人，做一个身心健康的人、做一个自利利他的人？那就要用禅的精神经常地、时时刻刻地熏陶自己，使迷失的生活向觉醒的、净化的生活转化。我们提倡生活禅，就是希望在生活的方方面面，都能贯彻禅的喜悦、禅的安详、禅的宁静。”

“我们说的生活禅，如果就生活本身来说，从迷失的生活到觉醒的生活这个过程是生活禅，这是第一步；第二步，从生活的觉醒到生活的超越是生活禅。在生活中如何落实禅法；如何修行；如何体现禅的精神；是生活禅所关注和要实践的内容。如果在生活中不能运用禅，禅与生活脱节，那不是生活禅，也不是一个修禅者应有的态度。”

“生活禅与打坐修定是密切相关的，没有集中修行或修定的过